



**Servicio Integral de Higiene  
Seguridad y Medio Ambiente**

FUERZA AEREA 3100 – FUNES (SF)  
Tel./Fax: (0341) 4934419 / 155-408944  
E-mail: [sihisein@cablenet.com.ar](mailto:sihisein@cablenet.com.ar)  
[www.sihisein.com.ar](http://www.sihisein.com.ar)

---

## **Los trabajadores con insomnio sufren el triple de accidentes laborales.**

Un estudio muestra que el insomnio se relaciona con una tasa de accidentes tres veces superior que la que se da en los profesionales sin este problema y con el doble de errores laborales. Y no sólo eso, el gasto generado por esta alteración del sueño asciende a miles de millones de euros.

Según publica el diario El Mundo, se estima que aproximadamente un 30% de la población española presenta alguna dificultad para dormir y que entre un 9% y un 15% además tienen problemas diurnos típicos del insomnio. Aunque el insomnio se relaciona con implicaciones para la Salud Pública como bajo rendimiento en el trabajo o absentismo laboral, son pocos los estudios que han analizado su impacto sobre los accidentes de trabajo y su coste económico.

Ronald Kessler, del departamento de Política Sanitaria del Harvard Medical School, en Boston, ha llevado a cabo un estudio para examinar las asociaciones entre el insomnio y los accidentes y errores laborales, después de excluir otros trastornos crónicos, como la diabetes, la migraña y la depresión, entre 10.094 trabajadores que llevaron a cabo una encuesta sobre esta alteración del sueño.

Los resultados, publicados en 'Archives of General Psychiatry', muestran que el 20% de esos trabajadores presentaba insomnio, siendo prevalente en la franja de edad que va de los 45 a los 64 años. También se comprobó que las mujeres presentaban más alteraciones del sueño que los hombres, aunque las consecuencias en el trabajo son más frecuentes en ellos. Tienen 2,8 veces más accidentes y 5,6 veces más errores.

En general, la tasa de accidentes entre los trabajadores con insomnio fue tres veces superior que la de otros profesionales sin este problema, mientras que la incidencia de errores en el puesto de trabajo fue del doble. Traducido en coste económico, estos incidentes laborales fueron responsables de un gasto que ascendió a 31.062 dólares (24.000 euros), significativamente mayor que el generado por accidentes o errores producidos por otras patologías y que fue de 21.914 dólares (17.000 euros).

"Estos resultados sugieren que las intervenciones en el lugar de trabajo dirigidas a la detección y tratamiento del insomnio podrían tener un gran efecto en la reducción de las heridas, accidentes y errores laborales", concluyen los investigadores. España es uno de los países de la UE con más accidentes laborales de los que en casi la mitad están causados por un factor individual.